

如何透過謹慎投入而非退出，來減輕對於社群媒體的焦慮

駐溫哥華辦事處教育組

加拿大卑詩大學心理學系教授 Amori Mikami 主導的一份研究於近日發布於實驗心理學期刊 (Journal of Experimental Psychology)，比較了退出社群媒體以及更有意識地使用社群媒體的影響。研究表明，年輕人的心理健康可能取決於他們如何使用社群媒體，而不是他們使用社群媒體的時間。

隨著社群媒體在年輕人的生活中越來越普及，尤其是 17 至 29 歲的青年，人們也越來越擔心社交媒體對心理健康的影響。而研究結果顯示，不管是謹慎地進行線上互動的用戶，或是完全退出使用社交媒體的用戶，都可以改善心理健康，特別是在減輕焦慮、憂鬱和孤獨症狀方面。

Amori Mikami 教授表示，有非常多關於社群媒體可能帶來的危害的討論，然而她和她的團隊希望進一步研究這是否就是全貌，或者是否人們使用社群媒體的方式也會產生影響。因此該項研究探討是否能幫助年輕人學會更聰明的社群媒體使用技巧，從而提升他們的心理健康，而非單純的將社群媒體設為全有或全無的選項。

在為期六週的研究中，有 393 名加拿大年輕人參與研究，其中大多數有一定的心理健康問題，也擔心社群媒體對他們心理健康的影響。這些參與者被分為三組：

1. 對照組：繼續他們的日常社群媒體使用。
2. 隔離組：要求完全停止使用社群媒體。
3. 輔導組：接受有意識地使用社群媒體的指導。

這些課程幫助參與者學會如何建立有意義的線上聯繫、限制可能引發自我比較的互動，並精心挑選自己關注的人。隔離組和輔導組都減少社群媒體的使用，並且經歷更少的社會比較—這是焦慮和自卑的常見觸發因素。雖然輔導小組並沒有像隔離小組一樣完全戒掉社群媒體，但他們報告顯示，孤獨感和害怕錯過的恐懼心理 (FOMO) 皆有顯著改善。相較之下，那些完全戒掉社群媒體的隔離小組，在減輕憂鬱和焦慮症狀方面雖然更成功，但孤獨感並沒有改善。

Amori Mikami 教授表示，切斷社群媒體可能會減輕年輕人為了在網路上展示自己美好形象時所感受到的一些壓力，但是停止使用社群媒體也可能剝奪年輕人與朋友和家人的社交聯繫，從而導致孤立感。Amori Mikami 教授與研究生 Adri Khalis 和 Vasileia Karasavv 在輔導小組中使用一種強調社群媒體互動品質的方法，透過封鎖或取消追蹤易引發嫉妒或負面自我比較的帳戶，並優先考慮親近友善的帳戶，教導參與者建立了一個更健康的線上環境；同時也鼓勵他們透過評論或發送直接訊息，主動與朋友互動，這方式往往會加深有意義的聯繫，幫助參與者感受到更多的社會支持。

Amori Mikami 教授認為社群媒體將繼續存在，因此對許多人來說，完全戒掉並不是務實的選擇，但透過正確的指導，年輕人可以創造更積極的體驗，利用社群媒體來支持他們的心理健康。她相信這些發現可以為心理健康計畫和學校提供有價值的見解。她計劃未來舉辦研討會和教育課程，讓年輕人學習使用社群媒體作為加強人際關係的工具，而不是變成比較和壓力的來源。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：2024 年 11 月 13 日卑詩大學電子報

<https://news.ubc.ca/2024/11/how-to-reduce-social-media-stress/>